CONSIDERACIONES PARA HACER UNA LISTA DE

LISTA DE COMPRA APROPIADA



CONSIDERACIONES PARA HACER UNA LISTA DE

LISTA DE COMPRA APROPIADA

1. Acepta que deberías hacer la comprar con más frecuencia que las personas sedentarias.
Una vez por semana como mínimo, dos como óptimo e incluso tres veces por semana en algunos casos (depende del número de calorías totales al día, tamaño de frigorífico y/o congelador, temperatura ambiente de la casa). La mayoría de alimentos que se deben comer son perecederos y aunque algunos de ellos se pueden congelar y/o vienen ya congelados manteniendo su calidad nutricional (frutas, algunas verduras, carnes, pescados) no todos permiten esta posibilidad.

2. Acepta que gastarás más en comida y alimentos que las personas sedentarias.
De hecho, puede encontrar formas de solucionar este problema hasta cierto punto (consulta la consideración N° 3). Además del hecho de que los alimentos de calidad a menudo cuestan más que los alimentos poco saludables, es de esperar comprar bastante. En pocas palabras, los atletas necesitan más calorías, más calorías significan más alimentos y más alimentos significan más dinero.

3. Compra al por mayor siempre que sea posible.
Existen numerosas razones para comprar al por mayor.
En primer lugar, ahorra dinero. En segundo lugar, dado que pasará por una gran cantidad de alimentos, le permitirá comprar en cantidades que realmente lo sostendrán por un tiempo (3-7 días), reduciendo efectivamente la frecuencia de las visitas al (super)mercado.

4. Compra según la necesidad, no según el estado de ánimo.
Planificar las compras con la mayor precisión posible antes de tiempo. Comprar después de entrenar con el estómago vacío o basándose en el estado de ánimo (hambriento, lleno, feliz, deprimido, lo que sea) solo puede conducir a una cosa: comprar los tipos de alimentos incorrectos en las cantidades incorrectas por las razones incorrectas. Haz una lista y cúmplela. Todo lo que comes debe tener un propósito.

5. La regla del "perímetro".
Básicamente, deberías estar haciendo aproximadamente el 80% de las compras en el supermercado alrededor del perímetro de la tienda (la sección de productos agrícolas, el mostrador de carne, pescadería, agua, la sección refrigerada). Aquí es donde se pueden encontrar la mayoría de las frutas frescas, verduras y fuentes de proteínas magras.

6. Ten un sistema de "banderas rojas".
A medida que revisa los ingredientes y las etiquetas nutricionales de las posibles compras, debe tener algunas "banderas rojas" en la mente: el contenido de grasas trans / aceite hidrogenado ciertamente debería poner en marcha una "bandera roja". Otras señales de alerta podrían incluir el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa o ciertos conservantes y/o edulcorantes artificiales que elija evitar. Si decides con anticipación que algunos alimentos serán completamente inaceptables, la tentación de comprarlos disminuirá un poco.

CONSIDERACIONES PARA HACER UNA LISTA DE LA COMPRA APROPIADA

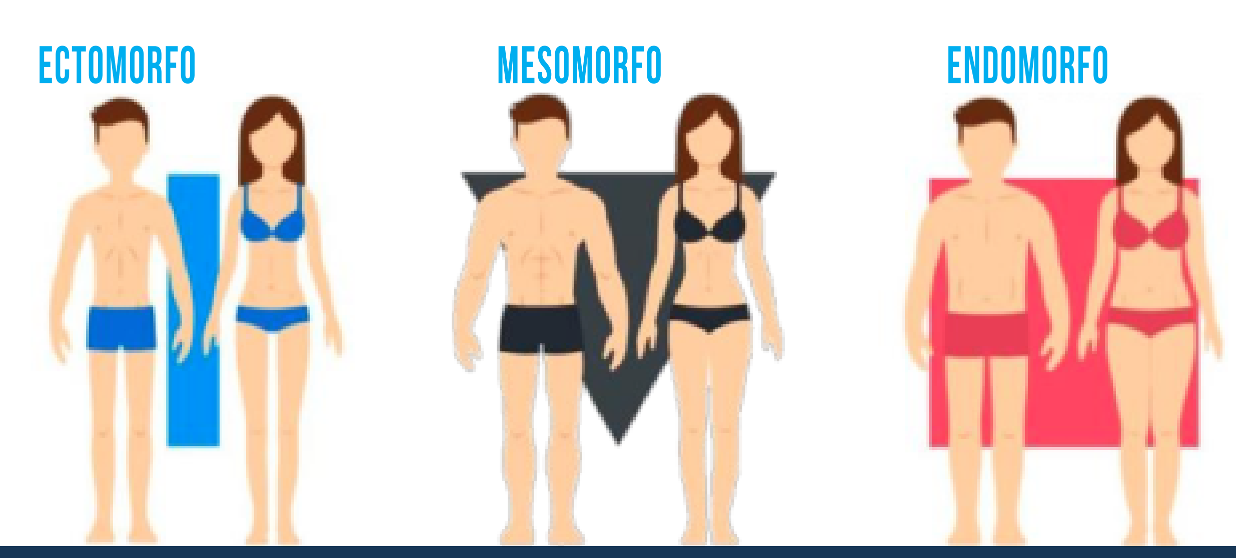
¿CUÁLES SON ALGUNOS BUENOS ALIMENTOS PARA UN DEPORTISTA?

Lo que come un deportista depende en gran medida del individuo. Si bien hay algunas cosas que todo el mundo debería comer (carne magra, verduras, frutas ...) y algunas cosas que nadie debería comer salvo contadísimas ocasiones (caramelos, pasteles ...), a menudo es el término medio el más peligroso e incomprendido. En este término medio encontramos el pan integral, la leche y otros alimentos que tienen un enorme potencial tanto para el bien como para el mal, dependiendo de quien los consuma.

Hay algunos entre nosotros que tienen dificultades para ganar peso. A menudo se refieren a sí mismos como "hardgainers“ y suelen ser los ectomorfos. Estas personas necesitan ingerir grandes cantidades de calorías para ganar masa. Por lo tanto, aunque todavía no deben comer basura procesada azucarada, son un poco más indulgentes con sus elecciones de alimentos.

Otros, aumentan de peso fácilmente. Podrían ser descritos, metabólicamente hablando, como endomorfos, aunque con un entrenamiento duro, no necesariamente tendrían que entrar dentro de esta categoría. Ellos/as han de tener cuidado con las cantidades y los tipos de alimentos que comen, incluso cuando se trata de algunos alimentos que la mayoría de la gente consideraría saludables, como frutas, productos enlatados en aceite de oliva o cereales integrales.

Por último, otras personas se encuentran en algún lugar entre las dos categorías anteriores. Por lo general, no aumentan de peso por accidente, pero tampoco es una gran lucha. Muchos de ellos podrían clasificarse como mesomorfos. Al igual que los ectomorfos, los mesomorfos tienen cierta libertad con respecto a los tipos y cantidades de alimentos que comen, pero deben tener cuidado. Si se exceden, terminarán ganando más grasa de la deseada.



FRUTAS

√ Frutas frescas de temporada: frutillas, frambuesas, cerezas, mandarinas, durazno, sandía, melón, uvas, higos, ciruelas, granadas.
√ Naranja.
√ Piña.
√ Plátano y/o banana.
√ Manzana (Granny menor índice glucémico y más saciante).

√ Pera.
√ Limón.
√ Palta (fuente de grasas saludables).
√ Coco (fuente de grasas saludables).
√ Fruta seca: dátil, pasas, orejones.
√ Frutas congeladas (piña, frutillas, frutos rojos, mezclas)
√ Frutas en lata en su jugo (piña, durazno) NO almíbar.



VERDURAS Y HORTALIZAS

√ Lechuga de cualquier tipo.
√ Bolsas de mezclas de lechugas.
√ Crucíferas: brócoli, coliflor, col.
√ Pimientos: rojo, amarillo, verde.
√ Cebollas: roja, blanca.
√ Remolacha cruda o encurtida.
√ Calabaza.
√ Patata.

√ Boniato / batata.
√ Pepino.
√ Ajo.
√ Tomate (cualquier variedad).
√ Calabacín y berenjena.
√ Judías verdes.
√ Puerro.
√ Zanahorias.



PANES, HARINAS Y CEREALES

√ Pan fresco de masa madre y grano completo.
√ Pan de molde 100% integral (leer ingredientes)
√ Pan alemán.
√ Pan tipo Wasa.
√ Arroz basmati, mezcla (rojo, negro, integral) o integral.

√ Pasta integral.
√ Quinoa.
√ Bulgur.
√ Harina de avena.
√ Avena en copos.
√ Harina de espelta y/o centeno.
√ Cereales integrales sin azúcar.



FRUTOS SECOS Y ACEITES.

√ Aceite de oliva virgen extra.
√ Aceite de coco virgen extra.
√ Aceite de aguacate.
√ Pipas de calabaza sin sal.
√ Pipas de girasol sin sal.
√ Mezcla de semillas (chía, cáñamo, sésamo)
√ Anacardos tostados sin sal.
√ Anacardos naturales.
√ Avellanas tostadas sin sal.

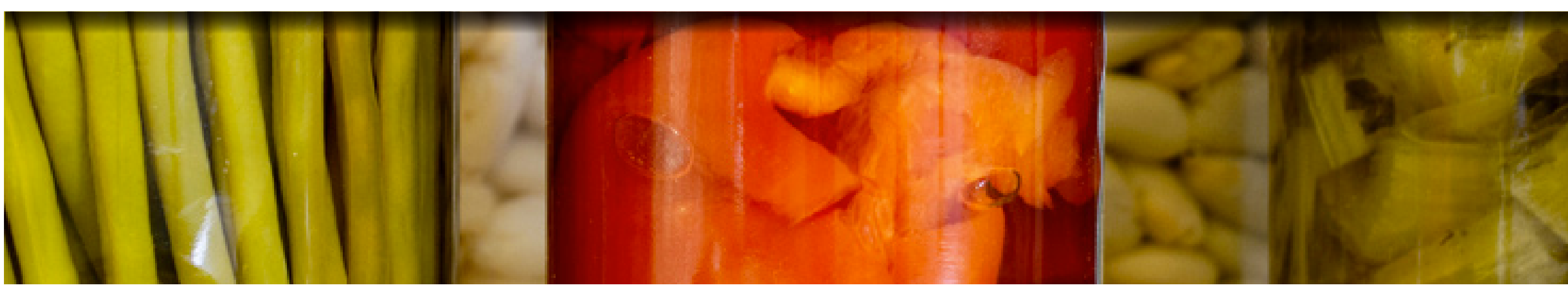
√ Cacahuetes sin sal.
√ Cacahuetes pelados y tostados sin sal.
√ Nueces de Brasil.
√ Nueces de Macadamia naturales.
√ Nueces sin sal.
√ Pistachos sin sal.
√ Edamame tostado sin sal.
√ Aceitunas bajas en sal (verdes o negras).
√ Mezclas de frutos secos naturales y/o tostados.



LEGUMBRES Y VERDURAS EN BOTE / LATA

√ Lentejas (crudas o cocidas en bote).
√ Garbanzos (crudas o cocidas en bote).
√ Judías blancas (crudas o cocidas en bote).
√ Judías pintas (crudas o cocidas en bote).
√ Guisantes (crudos o cocidas en bote).
√ Soja texturizada.

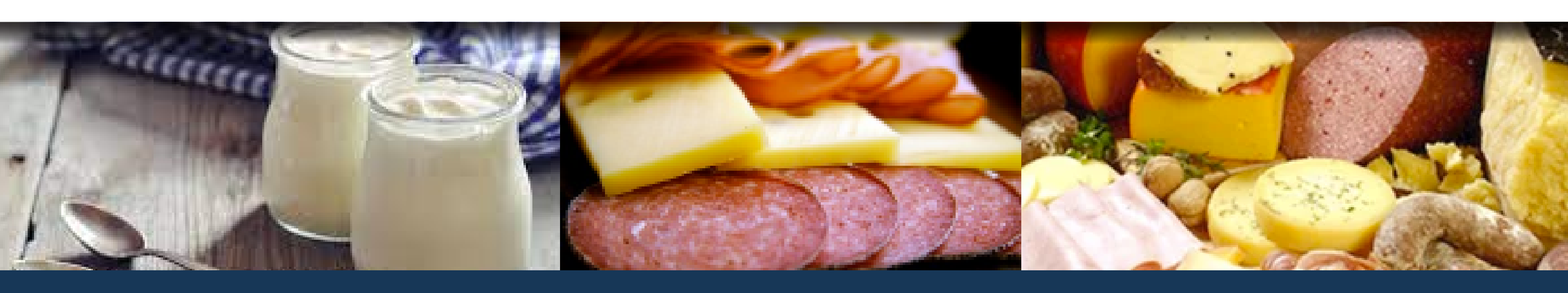
√ Harina de garbanzo.
√ Judías verdes en bote.
√ Acelgas en bote.
√ Cardo en bote.
√ Pimientos en bote.



REFRIGERADOS Y EMBUTIDOS

√ Leche fresca semi o descremada.
√ Leche fresca vegetal.
√ Yogures y/o bebidas vegetales sin ázucar.
√ Yogures de leche de vaca, oveja, cabra sin ázucar.
√ Yogures de sabores edulcorados (en poca medida)
√ Queso fresco batido desnatado.
√ Queso cottage bajo en grasas (< 4 g / 100 g producto).
√ Claras de huevo pasteurizadas.
√ Tofu fresco.
√ Tempeh.

√ Seitán.
√ Jamón cocido extra bajo en sal.
√ Pechuga de pavo y/o pollo (> 90% / 100 g producto).
√ Jamón serrano NO cebo (en menor medida, mirar sal).
√ Lomo embuchado (en menor medida, mirar sal).
√ Salmón ahumado bajo en sal.
√ Cecina y/o mojama de atún (poca cantidad, mirar sal).





CARNES Y HUEVOS

PREFERIBLEMENTE FRESCOS, PERO TAMBIÉN CONGELADOS.

√ Huevos de crianza libre.
√ Pechuga de pollo / pavo.
√ Contramuslo de pollo / pavo.
√ Magret de pato (quitar grasa)
√ Ternera magra (< 5 g grasa / 100 g alimento).
√ Ternera blanca.
√ Solomillo de cerdo.
√ Lomo de cerdo magro.
√ Solomillo / aguja de carnes exóticas (ciervo, jabalí).
√ Filetes de jamón de cerdo.
√ Filetes de potro.
√ Hamburguesas de pollo / pavo / carne / cerdo con más del 90% de pollo / pavo / carne por cada 100 g producto (< 6g grasa / 100 g producto).
√ Caldereta de cordero (cordero a tacos).
√ Mollejas de pollo / ternera.
√ Hígado de ternera.



PESCADOS Y MARISCOS

PREFERIBLEMENTE FRESCOS, PERO TAMBIÉN CONGELADOS.

√ Cualquier parte de pescados blancos (merluza, gallo, lenguado, cazón, mero, rape)
√ Cualquier parte de pescados azules (salmón, trucha, sardina, anchoa, chicharro, bonito, atún)
√ Sepia, calamar, pulpo, chipirones (sin rebozar), pota.
√ Gambas, langostinos, carabineros, almejas, mejillones.



CONDIMENTOS Y OTROS

√ Sal yodada.
√ Vinagre de manzana.
√ Vinagre de Módena.
√ Mostaza Dijon.
√ Ketchup sin azúcares añadidos.
√ Tomate frito natural
(< 5g grasa / 100 g producto).
√ Salsa de soja.
√ Especias variadas
(canela que sea Ceylán, pimienta, orégano, estragón, cúrcuma, pimentón).
√ Levadura de cerveza.
√ Edulcorante natural estevia
(no glucósidos de esteviol).
√ Té e infusiones.

√ Café natural o soluble.
√ Cacao desgrasado en polvo.
√ Tableta de chocolate pureza > 85%.
√ Coco rallado.
√ Crema de frutos secos (> 95% ingrediente principal /100 g producto).
√ Maíz natural (palomitas).
√ Bebidas / suplementos proteicos
(mirar ingredientes).
√ Horchata sin azúcares añadidos.
√ Zumos sin azúcares añadidos.
√ Latas de atún, bonito, sardinas, berberechos, mejillones al natural o en aceite de oliva (escurrir aceite si se desea).



GASTO SEMANAL PROMEDIO PARA 1500 – 2000 KCAL / DÍA: 80 – 100 EUROS / PERSONA O 95 – 120 DÓLARES / PERSONA.
GASTO SEMANAL PROMEDIO PARA 2000 – 3000 KCAL / DÍA: 100 – 140 EUROS / PERSONA O 120 – 165 DÓLARES / PERSONA.
GASTO SEMANAL PROMEDIO PARA 3000 – 4500 KCAL / DÍA: 140 – 180 EUROS / PERSONA O 165 – 210 DÓLARES / PERSONA.